

**“El entrenamiento con sobrecarga y
ejercicios de halterofia en la preparación
física del voley”**

Elgue Miguel A.



Licenciatura en Actividades Físicas y Deportiva
Universidad del Salvador

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Profesora: Saucedo De Rizzo Blanca M.

Tutor: Menendez Martín

2006

17 (siete)
Saucedo

Índice

-Introducción.....	Pág. 3
-Tema, problema y objetivos.....	Pág.4
-Clasificación de la investigación, variable, población y muestra.....	Pág.5
-Hipótesis y metodología.....	Pág.6
-Marco teórico.....	Pág.7
-Resultados.....	Pág.67
-Conclusión.....	Pág.70
-Bibliografía.....	Pág.71
-Anexos.....	Pág.72



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Introducción

El voley es un deporte colectivo con pelota, jugado por dos equipos, en una cancha dividida por una red, el objetivo es enviar la pelota sobre esta misma de tal manera de hacerla caer dentro de los límites del campo de juego rival, no permitiendo que los mismos puedan controlar dicho envío, haciendo todo lo posible, además para que el adversario no logre lo propio en nuestro perjuicio.

La pelota puede ser golpeada con cualquier parte del cuerpo y hasta tres veces por los integrantes del equipo (eventualmente cuatro, si el primer toque fue de bloqueo), no pudiendo hacerlo dos veces consecutivas un mismo jugador (a excepción del bloqueo).

La pelota es puesta en juego con un saque: el jugador golpea la pelota pasándola por encima de la red hacia el campo de juego, es declarado “fuera” o un equipo no logra enviarlo de regreso en forma correcta.

En el voleibol un equipo anota un punto, cuando el equipo receptor del saque gana una jugada, anota un punto y obtiene el derecho al saque, y el equipo realiza una rotación en el sentido de las agujas del reloj respetando la ubicación que deben tener los seis jugadores en el momento de la recepción del saque contrario que se grafica a continuación.

Red

4	3	2
5	6	1

Los movimientos explosivos y de corta distancia para lograr que la pelota no toque el piso de nuestro campo, y los saltos para poder pasar la pelota con mayor potencia hacia el otro lado son las características más importantes de la preparación física de este deporte.

Esta investigación se basara en encontrar la forma apropiada de desarrollar una preparación física para el deporte.

Tema:

Aplicar a un equipo de voley una preparación física, con sobrecarga y ejercicios de halterofilia, para poder evaluar y determinar la mejora de las cualidades mas importantes que se necesitan para rendir satisfactoriamente en el deporte.

Problema:

Es conveniente un entrenamiento con sobrecargas y ejercicios de halterofilia, para la mejora de las principales cualidades físicas que se necesitan para el voley

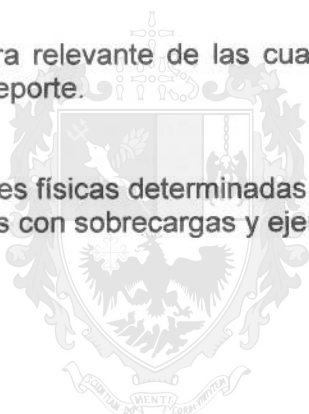
Objetivos:

Objetivo General:

Determinar si se produce una mejora relevante de las cualidades físicas evaluadas, para conseguir mejores resultados en el deporte.

Objetivos específicos:

- Evaluar a los jugadores en cualidades físicas determinadas
- Aplicar un entrenamiento de 9 meses con sobrecargas y ejercicios de halterofilia



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Clasificación de la investigación:

Experimental, observacional.

Variables:

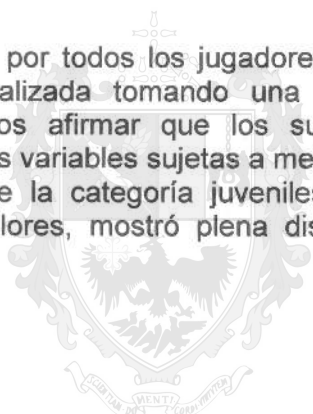
Independiente: aplicación de un entrenamiento con sobrecarga, en jugadores de voley

Dependiente: rendimiento de cada jugador dentro del voley.

Población y muestra

Dentro de la población compuesta por todos los jugadores de voley de la ciudad de Las Flores, esta investigación fue realizada tomando una muestra no probabilística por conveniencia. Si bien no podemos afirmar que los sujetos tomados en la muestra representen fehacientemente a las variables sujetas a medición

Al llegar a la ciudad el plantel de la categoría juveniles, de voley, del club Juventud Deportiva, de la ciudad de Las Flores, mostró plena disposición para integrarse como sujetos de estudio.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Hipótesis de trabajo

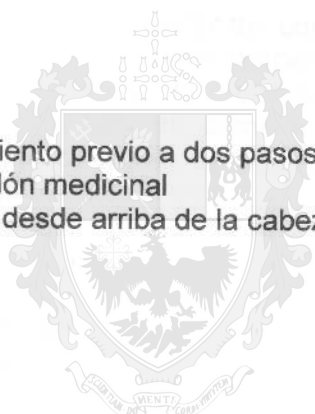
La aplicación de un programa de entrenamiento con sobrecargas y ejercicios de halterofilia dentro de la preparación física del voley mejora la saltabilidad y la explosividad, cualidades físicas fundamentales para este deporte.

Hipótesis nula

La aplicación dentro de la preparación física de un programa de entrenamiento con sobrecargas y ejercicios de halterofilia no tiene incidencia alguna en el rendimiento del jugador de voley.

Metodología:

- Observación
- Aplicaron de test:
 - Test de Abalakov
 - Test de salto vertical con desplazamiento previo a dos pasos
 - Test de alzamiento de pecho con balón medicinal
 - Test de lanzamiento con dos manos desde arriba de la cabeza



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Marcos teórico

Los deportes individuales, tales como la gimnasia o el atletismo basan su éxito en la repetición de técnicas precisas. Por el contrario, el éxito en el voley, requiere la capacidad del equipo para adaptarse y reaccionar a las situaciones espontáneas tan pronto como ellas aparecen.

En consecuencia y con mayor razón en el voley se debe desarrollar tácticas y sistemas de juego que combinen las técnicas individuales.

táctica del voley

Técnicas individuales

Saque de arriba:

El saque se considera el primer ataque del equipo, tiene dos objetivos básicos: dificultar el ataque adversario después de la recepción del saque haciéndolo mas lento (mas predecible para el bloqueo) y anotar un tanto directo.

Durante ninguna otra fase del juego tiene un jugador tan completo control sobre el balón con la ejecución de una práctica. El saque es el único momento en el que el jugador esta en posesión del balón, y puede elegir el momento de iniciar la acción. Bajo estas condiciones, el saque es una técnica relativamente fácil de dominar. No obstante, el control de la velocidad, la trayectoria y la dirección del balón en una situación de juego, bajo presión, requiere mucha experiencia y entrenamiento. El saque es uno de los momentos con mayor carga emocional y más difícil del juego.

Técnica de saque:

Cuatro son las acciones corporales básicas que pueden utilizarse en el saque, y que constituyen las cuatro técnicas básicas de saque: de abajo, péndulo y saque rematando (de potencia).

Estas pueden dar origen a una variedad de saques: de abajo, flotante de arriba, de arriba con latigazo, péndulo flotante, de arriba con rotación, hacia delante, péndulo con rotación hacia delante, con rotación lateral, en salto rematado. A continuación descripción de la técnica básica de saque de arriba.

Saque de arriba

Posición inicial

El jugador deberá tomar posición por detrás de la línea final, enfrentándola cancha, con los pies separados a una distancia equivalente al ancho de hombro, y el pie izquierdo mas adelantado (para jugadores diestros) este apunta hacia la red mientras que el otro queda en ángulo de 45 grados con respecto a la red. El peso del cuerpo se encuentra en su mayoría en la pierna trasera. El brazo de soporte debe mantenerse cómodamente flexionado en un ángulo de aproximadamente 90 grados a la altura del codo, o que permite al sacador mantener la postura compacta necesaria para la ejecución de saques regulares y controlados. La mano que sostiene la pelota debe estar aproximadamente al nivel del cuello del jugador. El brazo que ejecuta el golpe debe estar posicionado de manera tal que el codo quede lo más lejos posible del hombro, lo que permite al sacador reducir los movimientos circulares del brazo y asegurar un golpe regular. Un momento antes de golpear el balón, el sacador debe establecer contacto visual con el balón.

Movimiento previo al golpe:

El movimiento de saque tiene un ritmo de dos tiempos, comenzando con el lanzamiento del balón, llevando hacia atrás el brazo que ejecuta el golpe y en segundo tiempo, se transfiere el peso del cuerpo hacia adelante golpeando el balón.

El lanzamiento del balón es la clave de un saque exitoso. Este se lanzara verticalmente, delante del cuerpo a una altura que equivale a la del brazo del jugador extendido.

Golpe de la pelota:

En el segundo tiempo del ritmo de saque, el jugador debe transferir su peso desde el pie trasero al delantero, este no debe sobrepasar el pie delantero para si mantener la estabilidad y asegurar la fuerza del golpe. El movimiento hacia delante de brazo que ejecuta el golpe se inicia con el hombro y el codo. El jugador puede al llevar su mano hacia delante imprimir un movimiento de latigazo. El balón debe golpearse con el talón y la palma de la mano, la misma deberá estar trabando la muñeca, de esta manera reducirá su elasticidad y evitara que absorba la fuerza impresa en el balón.

Para verificar si al fuerza del saque esta correctamente dirigida, obsérvese que el brazo que ejecuto el golpe debe caer sobre el muslo de la pierna trasera.

Principios a tener en cuenta:

- Toda jugada empieza con un saque, este debe ser pensado como un arma.
- cada jugador debe estar concentrado en el objetivo de su saque, hacia donde y como va a sacar.

Recepción del saque:

La recepción del saque se refiere a esa fase particular del juego en la que el equipo recibe el saque. El termino recepción del saque implica el uso del "pase" (pase apoyo) y la disposición de los jugadores en la cancha se denomina "formación de recepción del saque". Un equipo puede tener el mejor armador del mundo, puede durante la entrada en calor previa a un partido, atemorizar al rival con sus acciones. Sin embargo, cuando el juego comienza, el equipo puede no ser capaz de recibir el saque, enviando el balón de vuelta al campo contrario y como resultado de ello, el gran armador se convierte en un saltador común y los terribles rematadores pasan a ser espectadores. Sin una buena recepción de saque, ningún sistema ofensivo puede ponerse en acción.

El pase:

El pase es el primer contacto con el balón después del saque adversario. Su principal objetivo es dirigir el balón al armador, hacia un área-blanco predeterminada, específica.

La habilidad de un equipo para ejecutar un ataque efectivo después de la recepción de saque depende, en gran medida de la precisión y la calidad del pase. Si este pase no es preciso, las opciones del armador se reducen, creando un ataque lento y predecible.

Generalmente el pase se realiza con los antebrazos, pero s legal y ocasionalmente más efectivo pasar el balón con la técnica de golpe de manos altas. En caso de emergencias el jugador podrá pasar el balón con un brazo.

Si bien la técnica del pase es una de las más fáciles en voleibol, es considerada una de las más difíciles. Las razones por las que se considera de este modo son las siguientes:

- los entrenadores tienden a referirse al pase como una técnica difícil creando una carga emotiva muy grande.
- los jugadores reciben instrucciones inadecuadas, que ignoran los correctos principios mecánicos y geométricos.
- el aspecto mental del pase es, por cierto, desafiante, las espera del saque es un momento emocionalmente fuerte, quizá mas que el momento mismo de sacar.

El blanco:

Es un lugar específico a lo largo de la red, en el que el armador espera recibir el pase.

En los niveles de iniciación el blanco se encuentra en la zona delantera justo en el centro de la misma. En los niveles avanzados, un equipo puede tener dos área-blancos, principal y secundaria.

A menos que exista una situación de emergencia, el pasador generalmente intenta pasar el balón al blanco principal. En ocasiones, es tácticamente beneficioso realizar el ataque desde el blanco secundario. En situaciones de emergencias, en las que es riesgoso o imposible pasar el balón al blanco principal, el pasador debe pasar el balón al blanco secundario. En tales casos, el armador debe reconocer la situación, anticipar el pase y desplazarse inmediatamente hacia el centro.

Posición de listos:

La posición de listos es la postura corporal que asume todo jugador cuando el sacador se prepara para lanzar el balón. Esta posición debe ser relajada para permitir realizar movimientos veloces.

Los pies deben estar levantados mas separados que el ancho de hombros, la punta de los pies debe apuntar hacia delante, no caer sobre los talones.

Para asegurar que el peso del cuerpo esta lo suficientemente hacia delante, los tobillos deben estar flexionados en un ángulo de aproximadamente 70 grados, llevando las rodillas hacia delante, por delante de las puntas de los pies. Cuanto más flexibilidad haya en los tobillos, menos extenuante es esta posición para las rodillas.

Las rodillas deben estar flexionadas levemente, y el tronco, también flexionado, de manera que si la línea recta formada por la espalda se continua, las misma haría una intersección con el piso formando un ángulo de 45 grados. La parte posterior de la cabeza debe seguir la línea de la espalda. Los hombros deben estar relajados y levemente por delante de las rodillas, los brazos deben caer libremente, con una separación equivalente al ancho de hombros, las palmas de las manos deben mirar hacia adentro y los codos deben estar flexionados en un ángulo de 45 grados.

Una vez adoptada la posición de listos, el pasador debe centrarse en el sacador y buscar pistas que puedan develar sus intenciones de saque (posición de los pies, la distancia detrás de la línea final, su ubicación a lo largo de los 9 metros que tiene la zona de saque, su técnica, etc.).

Cuando el sacador progresa en su movimiento de saque, el receptor deberá centrar su atención en la mano del sacador.

UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Formación de la plataforma:

El pase, generalmente, se realiza con antebrazos juntos, a una baja altura. El balón se contacta simultáneamente con ambos antebrazos, por arriba de las muñecas. Para lograr regularidad en el pase, los antebrazos deben estar lo mas juntos posibles. Para que los codos estén juntos el jugador debe elevar los hombros y llevarlos hacia delante, al mismo tiempo, los brazos deben rotarse (supinación). Esta postura es más fácil de lograr si la acción comienza con los hombros, en esta secuencia: elevar los hombros, llevarlos adelante, juntar los brazos, rotarlos hacia fuera, juntar las manos.

La plataforma de pase debe crearse hacia el final del movimiento de ajuste del balón. Si el jugador junta sus brazos con demasiada anticipación, el ajuste de su cuerpo al balón será considerablemente mas lento, pudiendo perder equilibrio y coordinación. Cuando el saque es lento y no hace falta realizar desplazamiento alguno, el jugador debe formar la plataforma con bastante anticipación y concentrarse en la alineación del cuerpo con el balón. Después de formar la plataforma, el jugador debe formar la empuñadura. Los jugadores experimentados forman la plataforma y empuñadura simultáneamente.

Los jugadores jóvenes tienen tendencia a colocar los brazos como un gesto de "rezar" (realizan un movimiento con los codos flexionados) antes de poner sus brazos en posición de toque del balón. Es importante enseñar a evitar esta tendencia. Los movimientos

innecesarios gastan energía y pueden desorganizar la sincronización necesaria para un pase eficaz.

La empuñadura:

Varias son las empuñaduras que permiten la creación de una plataforma de pase sólida a saber: superposición de manos, dedos entrelazados, empuñadura de puño y una de las mas nuevas las toma de solamente los dedos anular y meñique.

Una de las principales funciones de la empuñadura es permitir la creación de una plataforma de pase sólida, con los antebrazos, manteniendo siempre la misma rotación y la misma distancia de separación. Una segunda función es evitar que los antebrazos se separen al contactar un balón golpeado con fuerza. Además la empuñadura mantiene los codos lo mas junto posibles y expone los antebrazo para recibir el pase.

La empuñadura no debe estar demasiado apretada, una vez formada, rotar la muñecas abajo, al hacer esto, los antebrazos se estiran aun mas y los codos quedan trabados.

Acción de pase:

La acción de pase es una acción suave y rítmica que involucra a todo el cuerpo. La fuerza de impulso pasa a través de las rodillas, las caderas, los hombros y finalmente, los brazos. La acción de los brazos comienza desde los músculos del hombro, los brazos deben estar extendidos, con los codos trabados. Para pasar un balón veloz, golpeado con fuerza, hace falta un movimiento de brazo pequeño, mientras que un balón lento, con trayectoria alta, puede requerir una acción de levantamiento de brazos. El contacto con el balón se realiza mas arriba de las muñecas, empujándolo en forma controlada, a fin de elevarlo en lugar de golpearlo con mucha fuerza.

Durante el contacto, las caderas deben estar levemente por debajo de la altura del balón. Un saque flotante debe contactarse en un punto mas alto que un saque con rotación hacia delante, el que debe contactarse cerca del piso, con una acción de "palada" debajo del balón y siguiendo su dirección. Esta acción de palada debajo del balón invierte la rotación hacia delante, convirtiéndola en una rotación hacia atrás que aminora el movimiento hacia delante del balón y evita que cruce la red.

Si el balón se encuentra delante del pasador, este debe desplazarse hacia delante y ubicarse apuntando al blanco. Si el balón va a cualquier costado del pasador, este debe bajar el hombro derecho o el izquierdo, según corresponda, extender los brazos y contactar el balón siguiendo su dirección. Este movimiento permite un mayor control.

Durante años, los entrenadores enseñaron a sus jugadores a pasar siempre el balón directamente delante del cuerpo, en posición estática. Sin embargo en situaciones reales de juego, el pase a menudo tiene lugar mientras el jugador esta en movimiento, y debe ejecutarse a alguno de los dos lados del cuerpo o por encima de los hombros, de manera no convencionales, a esto le llamamos situación de emergencia.

Amortiguación del balón:

Un balón que golpea una pared rebotará con solo una velocidad apenas menor a la velocidad a la que llego. Si golpea un objeto blando proporcionara algo de su fuerza y velocidad al objeto con el que choca y rebotará a menor velocidad.

En el pase y en defensa baja es muy importante poder controlar el rebote del balón directamente hacia el blanco del pase. En la defensa baja la tarea de controlar el balón es aun más difícil que el pase, porque generalmente la velocidad del remate es mayor que la de un balón sacado. La velocidad promedio de un saque flotante es de aproximadamente 55km/h, esta velocidad no permite una respuesta voluntaria, sino que es una respuesta inconsciente. Existen varias formas de controlar el balón:

- a) Relajando la tensión de los músculos de los antebrazos.
- b) Aflojando los músculos de los hombros y dejando solamente que los brazos realicen el contacto con el balón.
- c) Impartiendo al balón rotación hacia atrás o lateral.

- d) Rebotando hacia atrás mientras se ejecuta el pase.

Uso del tren inferior en el desplazamiento al balón:

la velocidad con la que el jugador se desplace estará determinada por la velocidad del balón. Si es un ataque lento, el jugador no debe desplazarse demasiado rápido hacia su posición, puesto que puede llegar antes al balón, sobre todo en un saque flotante, además, a mayor velocidad de desplazamiento, menor visión y tendrá menor capacidad de pensar, siempre debe desplazarse a la menor velocidad que permita la situación.

Para desplazarse hacia un balón sacado, el jugador puede utilizar distintos tipos de desplazamientos:

a) Paso de arrastre: es un movimiento suave deslizante, que permite al jugador mantener la cabeza al mismo nivel, a fin de no perder el contacto visual con el balón. Es el mejor tipo de desplazamiento para cubrir distancias cortas. Para hacer paso a la derecha, el pie derecho hace pie guía y el izquierdo se acerca, mientras el pie derecho continúa desplazándose, los pies nunca se cruzan y la separación entre ambos se mantiene. Para el paso de arrastre hacia delante, el pie derecho hace de guía y el izquierdo lo sigue, hacia atrás el pie izquierdo hace de guía y el derecho lo sigue.

Mientras se realiza el paso de arrastre el centro de gravedad permanece a una altura constante para que los ojos puedan concentrarse en el balón.

b) pasos de carrera: la carrera es efectiva cuando deben cubrirse largas distancias en situaciones de emergencia. Un pasador puede girar en cualquier dirección para correr hacia delante, atrás o lateralmente, luego de correr hacia delante, si hay tiempo, el jugador debe intentar detenerse, prepararse y luego jugar el balón. Luego de correr lateralmente el pasador debe intentar prepararse mediante un paso cruzado y continuar desplazándose en el sentido del vuelo de balón, durante el contacto y luego del mismo.

c) Paso cruzado: es un paso de transición que puede utilizarse al final de la carrera, para preparar el cuerpo para jugar el balón. Cuando no hay tiempo el pase puede ejecutarse durante el paso cruzado, luego de lo cual el jugador continuo corriendo en la dirección del balón.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Consideraciones sobre los ángulos:

El saque puede ser en distintas direcciones, cruzado, centro o cajón, independientemente de la dirección del saque, el pasador siempre debe dirigir la pelota al mismo blanco. Por lo tanto el Angulo del apoyo varía con la posición del pasador en la cancha. Dado que la pelota rebota en los brazos en los planos vertical y lateral, el pasador debe estar preparado, para ajustar la posición de sus brazos para si crear el correcto ángulo de pase.

En general hay tres métodos básicos para redirigir o pasar el balón hacia el blanco.

-Rotar los hombros a derecha o izquierda, lo que permite que los brazos queden enfrentados al blanco, contactando el balón delante del cuerpo.

-Dar unos pasos alrededor del balón, enfrentando de esta manera el blanco y contactar el balón delante del cuerpo.

-Dejar caer el hombro derecho o izquierdo, levantado los brazos al costado izquierdo o derecho, efectuar el pase a través del cuerpo. Cuando el balón esta a la izquierda del pasador, el hombro derecho se deja caer y los brazos se elevan a la izquierda del cuerpo hasta la altura adecuada. La acción del pase es de izquierda a derecha a través del cuerpo. Cuando el balón llega por la derecha del jugador la situación es al revés. Contrariamente a lo que ocurre en los otros métodos, en este ni los brazos ni el jugador estarán enfrentados al blanco en el momento del contacto con el balón.

El rebote vertical del balón esta determinado por el ángulo de la plataforma de pase con respecto al piso. Por ejemplo ante un pase veloz y plano, si los brazos están paralelos al piso el balón rebotará e ira hacia atrás. Si los brazos están perpendiculares al piso, el balón

rebotará hacia abajo, delante, del jugador. El ángulo entre brazos y la parte superior del cuerpo en el plano vertical es fundamentalmente para el control del rebote vertical del balón. En general, para desarrollar la regularidad, los brazos deben mantenerse en un ángulo constante con respecto a la parte superior del cuerpo. Así, flexionando o extendiendo las rodillas, el jugador puede ajustar la altura vertical de sus brazos para contactar el balón. Si el jugador se aleja de la red, deberá realizar pequeños ajustes en los brazos. Cuanto más cerca este el jugador de la red, mas paralelos con respecto al piso deberán estar los brazos.

Armando:

El armado es un balón dirigido con una trayectoria y una velocidad precisa a un atacante en particular, de modo que pueda rematar el mismo en forma efectiva.

En general pero no necesariamente, el armado es el segundo contacto con el balón por parte del equipo. Armadores son los jugadores que se especializan en el armado.

Por lo general, el armado se realiza con los dedos de ambas manos, por sobre la cabeza, técnica que posibilita manejar el balón sensitivamente. El armado puede realizarse desde postura alta, media o baja. En cada postura, el movimiento de las manos y la sincronización son los mismos, lo que varia es el grado de flexión de las rodillas. En situaciones de emergencia, el armado puede realizarse con los antebrazos, en movimiento similar a la defensa baja, pero el armador no podrá controlar la altura y la dirección tan bien como con la técnica de armado.

Todos los jugadores de un equipo deben dominar la técnica de armado, puesto que habrá veces en que el armador no pueda alcanzar el balón y algún otro jugador estará obligado a armar.

Para este jugador, el armado del balón implica consideraciones estratégicas mucho más complejas que la mera técnica del armado. El armado es una técnica muy refinada que implica la sincronización y coordinación específica de una ofensiva planeada con anticipación.

Postura básica de armado:

En la postura básica de armado, el jugador se ubica directamente debajo del balón, con sus hombros enfrentados al rematador en forma perpendicular. Los pies deben tener una separación equivalente al ancho de hombros, con el pie derecho medio paso mas adelante que el izquierdo. Las rodillas deben estar levemente flexionadas y el tronco derecho casi vertical. Es importante que las caderas se encuentren debajo del balón, para permitir al armador enviar el balón adelante o hacia atrás con igual comodidad. Si las caderas están demasiados hacia atrás, será imposible armar hacia atrás.

Los brazos deben colgar naturalmente, con los codos flexionados en un ángulo de 100°, y las manos delante del cuerpo. A medida que el balón se va acercando al jugador, este debe elevar sus brazos manteniendo el mismo ángulo con los codos. Los codos deben estar separados cómodamente por sobre la altura de los hombros, y delante de estos. No hay necesidad de juntar los codos forzosamente. El ángulo entre antebrazos y el brazo debe ser de 100°, y el ángulo entre la parte interna del brazo y la línea del hombro debe ser de aproximadamente 145°.

Los brazos deben estar levantados hasta que las manos estén aproximadamente a 10 o 15 cm. por sobre la cabeza y levemente delante de esta. Las manos deben estar en línea recta con los brazos, sin flexión lateral de las muñecas, pero con una leve flexión hacia atrás. Las palmas deben estar ligeramente ahuecadas con la forma de balón.

Los dedos deben estar cómodamente separados, con los pulgares apuntándose entre si, no hacia la nariz o en sentido contrario de esta. El grado de rigidez en los dedos depende de la altura de la pelota en su descenso y la distancia que debe atravesar para el armado. Los principiantes deben mantener los dedos un poco más rígidos de lo que en realidad es necesario. Al mejorar su técnica de armado aprenderá a aflojar los dedos.

Acción de armado